



Wie geht es Ihnen ... mit Ihrer Ruhe?

Beziehungsprobleme, herausfordernde Situationen mit den Kindern, Spannungen am Arbeitsplatz – vielfältige Gründe können uns alle aus der Ruhe bringen, Stressgefühle auslösen.

Oft fehlt gerade auch den Klientinnen von MÜTTER IN NOT die Ruhe, die ihnen Kraft schenken könnte.

Umso wichtiger ist es, dass wir Beraterinnen bei MÜTTER IN NOT Ruhe und Zuversicht ausstrahlen. Durch besonnenes Vorgehen kann oft mehr erreicht werden als mit hektischem Aktivismus oder überstürzten Entscheidungen.

Wie gelingt es uns Beraterinnen auch bei äusserst komplexen Fragestellungen und Lebensgeschichten ruhig und bedacht zu agieren? Zentral sind sicherlich unsere professionelle Ausbildung und stete Weiterbildungen. Ergänzend sind eine gute Psychohygiene und ein wertschätzendes Arbeitsklima entscheidend, damit wir unsere Arbeit über all die Jahre auf hohem Niveau anbieten können.

Wie gelingt es Ihnen, ruhig zu bleiben, wieder zur Ruhe zu kommen? Mögen Sie, während Sie diese Zeilen lesen, sich einen Moment auf Ihren Atem konzentrieren? Wie viele Sekunden atmen Sie ein, wie viele aus? Oft ist es so, dass wir länger ein- wie ausatmen. Um uns und damit unser gesamtes Herz-Kreislaufsystem zu beruhigen ist die umgekehrte Variante, also länger aus- wie einatmen, hilfreich: 4 Sekunden einatmen, Atempause, 6 – 8 Sekunden ausatmen, Atempause. Dies braucht zu Beginn etwas Übung. Eine Übung, die sich jedoch lohnt, da unser Atem das ganze Leben über mit uns ist. So können wir uns jederzeit, ob beim herausfordernden Gespräch mit dem Vorgesetzten, im hektischen Alltag mit den Kindern, in anspruchsvollen Prüfungssituationen mit Unterstützung unserer Atmung beruhigen und fokussiert bleiben.

Die Kraft, die in der Ruhe liegt, immer wieder zu erfahren das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn (zu) Vieles Sie belastet, Sie kaum mehr Ruhe finden? Momente der Entspannung, des „Ausatmens“ fehlen?

- ✿ Was brauche ich, um immer wieder auch „auszuatmen“, loszulassen?
- ✿ Wie kann ich gerade in anspruchsvollen Zeiten zwischendurch zur Ruhe kommen?
- ✿ Wer oder was kann mich in herausfordernden Situationen unterstützen, ruhig und bedacht zu handeln?
- ✿ In welchen Momenten gelingt es mir, die Kraft, die in der Ruhe liegt zu spüren?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie in Ihrem Atem einen wertvollen Verbündeten finden, der Sie das ganze Leben über begleitet, Ihnen Kraft und neue Energie schenkt.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlich, Gabriela Horvath-Zanettin